



«Oben mit»

Unten fix, oben nix, kann die Figur manch eines Läufers beschrieben werden. Obwohl ein durchtrainierter Oberkörper für alle Ausdauersportler von Vorteil wäre. Eine neue Möglichkeit, mickriger Armkraft vorzubeugen bieten die XCO-Geräte.

VON MARIUS STAHLBERGER

Nicht alle brauchen einen grossen Bizeps. Wer sich nicht als Schwimmer oder Langläufer bezeichnet, braucht in der Tat mehr Bein- und weniger Armkraft, um vorwärts zu kommen. Doch die Erfahrungen zeigen, dass gerade Ausdauersportler die Muskelkraft ihres Oberkörpers oft sträflich vernachlässigen und dafür langfristig nicht selten mit Verletzungen oder technischen Defiziten büssen müssen.

Dem Problem «verkümmertes» Oberkörper- und Armmuskeln kann auf viele Arten entgegengewirkt werden. Zwischendurch die Sportart wechseln ist bereits ein guter Anfang. Auch der Gang ins Fitnesscenter ist jedem Ausdauersportler zu empfehlen. Dort lässt sich die Rückenmuskulatur nicht nur an Kraftmaschinen stählen – auch zahlreiche Gruppenkurse befassen sich mit den

muskulären Problemzonen.

Aber eben – Ausdauersportler sind halt lieber draussen. Nicht zuletzt deshalb wurde bereits in den 60er-Jahren der Vita Parcours ins Leben gerufen, eine geniale Schweizer Erfindung, die perfekte Synthese aus Naturerlebnis, Ausdauer-, Beweglichkeits und Kräftigungstraining. Der Vita Parcours ist auch heute noch beliebt und jedem Läufer wärmstens zu empfehlen.

Die Amerikaner gingen einen etwas anderen Weg. Schmalbrüstigen Walkern und Läufern wurden während des ersten grossen Laufbooms in den 80er-Jahren Hanteln in die Hände gelegt, damit sie neben dem Herz-Kreislauftraining gleichzeitig auch noch etwas für ihre Muskeln tun konnten. Und pfiffige Erfinder ergänzten das Angebot flugs mit Gewichtsmanschetten, die man sich um die Hand- oder auch Fussgelenke binden kann, statt die Kilos in der Hand zu halten.

Laufen mit Gewichten floppte

Im wirklichen Laufsport – zumindest im Hobbybereich – konnte sich eine solche Trainingsform allerdings nie richtig durchsetzen, schon gar nicht in Europa. Obwohl die Idee, dass man bei einem Lauftraining mit Gewichten zusätzlich profitieren könnte, grundsätzlich gar nicht so schlecht ist. Lukas Stöckli, Schweizer Extrem-Mountainbiker, trainiert seine Kraftausdauer beispielsweise, indem er mit Gewichtsmanschetten im Schnee bergauf joggt. Dass seine Methode funktioniert, bewies «Gipfelstürmer» Stöckli, als er letzten Sommer von Montreux nach Lugano auf 700 Kilometern 30000 Höhenmeter zurücklegte und dabei per Bike einen 4000er «bestieg».

Auch Iwan Schuwey, Nati-Coach der Schweizer Triathleten, kennt die Manschetten-Methode: «Wir trainierten früher am Berg mit Stöcken in den Händen und Manschetten an den Füssen.» Von einem richtigen Lauftraining in der Ebene mit Gewichten hält der ehemalige Langläufer und Wintertriathlet aber nicht viel: «Das ist von mir aus gesehen kontraproduktiv.»

Und im Breitensport? «Für die Kraftausdauer finde ich das gut», sagt Christian Gasser, Bereichsleiter Fitness bei David Gym in Zürich, «aber das sollte vom Herz-Kreislauftraining getrennt werden.» Dieser Mei-



FOTOS: ANDREAS GONSETH
Laufend gleichzeitig die Ausdauer und Kraft trainieren ist nicht ganz einfach – die XCO sollen dieses Kunststück schaffen.

nung schliessen sich andere Experten an. Urban Schumacher, Coach von diversen Ausdauersportlern und selber immer offen für neue Trainingsmethoden, meint: «Im Gesundheitsbereich macht Joggen ohne Gewichte mehr Sinn. Die Gewichte soll man nachher im Krafraum stemmen.»

Kein Wunder also, dass sich Hanteln und Gewichtsmanschetten als ergänzende Trainingsgeräte fürs Lauftraining bisher nicht durchgesetzt haben. Laufend die Ausdauer zu trainieren und gleichzeitig dabei für den Oberkörper ein Krafttraining absolvieren zu können funktioniert scheinbar nicht, ausser in gewissem Sinne mit Stöcken. Was Langläufer schon seit vielen Jahrzehnten als Trainingsform anwenden, verbreitete sich als gemässigte Version in Form von Nordic Walking in Europa gleich flächendeckend. Bei richtiger Anwendung kann mit den Stöcken durchaus ein Kraftgewinn erzielt werden.

Neuer Trend XCO?

Blickt man über die Grenze nach Deutschland, bekommt Nordic Walking jetzt aber ernsthafte Konkurrenz. XCO heissen die neuartigen Geräte, welche die Stöcke ersetzen sollen. Auf den ersten Blick sieht Walking mit XCO aus wie Walking mit normalen Hanteln. Es sind aber eben keine Hanteln, die prominente Sportler wie Evi Sachenbacher oder Tobias Angerer in den Händen halten, sondern zwei Aluminium-Rohre, die mit einem speziellen Granulat gefüllt sind.

Diese Füllung ist das Geheimnis der XCO. Im Gegensatz zu herkömmlichen Hanteln, die ein «totes Gewicht» darstellen, dient das Granulat als Schwungmasse, die bewegt werden muss. Beim Hin- und

Herbewegen der XCO wird die innere Granulatmasse von einer Seite der Röhre zur anderen geschoben. Beim Umkehrpunkt sind die Bewegungsrichtung der Hülle und diejenige der Füllung für einen kurzen Moment gegenläufig. Während also bereits andere Muskeln für die Rückföhrbewegung aktiviert werden, bewegt sich die Füllmasse immer noch in die entgegengesetzte Richtung und prallt dann am Röhrendende auf.

Betrachten wir diesen Mechanismus an einer einfachen Bewegung des Unterarms: Beim Beugen arbeitet primär der Bizeps, bei der Streckung der Trizeps. Dies ist mit einer Hantel genauso. Der Unterschied zwischen den XCO und den Hanteln ist aber, dass beim dynamischen Wechsel von der Beugung zur Streckung durch die Trägheit des Granulats die «Umkehrphase» gewissermassen verlängert wird. Ein «totes Gewicht» einer herkömmlichen Hantel würde beim Umkehrpunkt mit voller Wucht wirken, bei den XCO wirkt das Gewicht erst, wenn die Gegenbewegung bereits eingeleitet ist. Laut Herstellern soll dieser Effekt zu einem insgesamt schonenderen Bewegungsablauf föhren, als wenn man die gleichen Bewegungen mit einer Handgelenks-Manschette oder einer Hantel ausföhren würde.

Fortschritte durch neue Reize

So weit die Theorie, doch was sagt der Experte dazu? Dr. Christian Schlegel, Sportmediziner in Bad Ragaz und verantwortlicher Arzt für die olympischen Winterspiele, findet den Ansatz durchaus spannend. «Der Körper braucht tatsächlich immer wieder neue Reize, um Fortschritte zu erzielen», sagt Schlegel. «Interessant ist vor allem die sogenannte exzentrische, abbremsende Belastungskomponente.» Das für ihn bisher noch unbekanntes Gerät würde er gerne in der Rehabilitation ausprobieren. «Insbesondere bei Schulterpatienten».

Tatsächlich wurden die XCO ursprünglich als Therapieform entwickelt. Als sanfte und doch kräftigende Trainingsmethode nach Verletzungen oder präventiv eingesetzt kann man sich dies gut vorstellen, insbesondere mit dynamischen, kräftigenden Übungen anstelle des üblichen Hanteltrainings. Doch was bringt XCO-Walking oder gar XCO-Running gesunden Sportlern? Auf die Äste hinauslassen will sich Schlegel nicht: «Man müsste natürlich Untersuchungen machen, um zu sehen, ob ein solches Gerät tatsächlich mehr bringt als eine normale Hantel», sagt der Sportmediziner. «In die muskuläre Maximalbelastung mit genügender Spannungszeit für



Gesundheitlich
und sportlich
gut drauf:
Karin Thürig

Siegerin Ironman Lanzarote 2006

Weltklassesportler tun vieles, um Spitzenleistungen zu erbringen. Karin Thürig setzt dabei nicht einzig auf körperliches Training, sondern auch auf Aufbaupräparate von Strath. Diese einmalige Mixtur aus Kräuterhefe unterstützt sie mit der ganzen Kraft der Natur, indem Strath 100% natürlich und ohne künstliche Zusatzstoffe die körperliche und geistige Vitalität fördert, die Widerstandskraft erhöht und die Erholungsphase verkürzt. Das ist im Sport wie auch im Alltagsleben wichtig.

Flüssig oder in Tablettenform verleiht Strath das, was es braucht, um erfolgreich zu sein und die angestrebten Ziele zu erreichen.



DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT
Bio-Strath AG, 8032 Zürich • www.bio-strath.ch



FOTOS: ANDREAS GONSETH

raldynamik ist ein anatomisch begründetes Bewegungskonzept und orientiert sich in erster Linie an Bewegungsabläufen, die in der Natur vorkommen. «Diesen Schlag in der Gegenbewegung gibt es auch beim Menschen», sagt Larsen. «Die Leber bewegt sich mit dem Trägheitsprinzip innerhalb des Körpers.»

Pocket-Vita Parcours

Begeistert von der neuen Trainingsmethode ist Walking-Pionier Urs Gerig. «Sportcoach» Gerig, der zahlreiche Nordic Walking- und Running-Kurse anbietet, sieht mit dem XCO neue Perspektiven. «Beim Nordic Walking in der Ebene bringe ich den Puls nicht höher als auf rund 115 Schläge. Mit den XCO hingegen schon, da fühle ich mich am Ende des Trainings richtig ausgepumpt.»

Auch als gezielte Unterstützung für den Armeinsatz findet Gerig die XCO geeignet: «Voraussetzung für eine komplette Ermüdung ist eine gute Lauf- und Walkingtechnik und ein aktiver Armeinsatz.» Dann aber sei das Training mit den Geräten «sehr erschöpfend», meint Gerig. Er sieht das Einsatzgebiet der XCO nicht nur im Walking- und Runningbereich, sondern auch für unzählige Kraft- und Gymnastikübungen zwischendurch. Um seine Aussage zu belegen, schwingt er im breitbeinigen Stand die XCO-Röhren dynamisch in alle erdenklichen Richtungen: Über den Kopf, seitwärts, nach hinten – wie früher Schwunggymnastik, die nun mit den XCO zu einem eigentlichen Krafttraining wird. «Mir gefallen die Streckung, die Aufrichtung und die Dynamik», sagt Gerig. «Das sind alles Bewegungen, die man mit Nordic-Walking-Stöcken so nicht ausführen kann.» Gerig

Wer nicht mehr mag, kann die Dinger einfach in den Hüftgurt stecken.

einen Muskelzuwachs kommt man mit dem XCO jedenfalls kaum», glaubt er. Doch das sei beim Nordic Walking ja nicht anders. Das koordinative Zusammenspiel und die Reaktionsfähigkeit der Muskulatur können jedoch verbessert werden, meint Olympia-Arzt Schlegel.

Aussagekräftige Studien zu XCO gibt es noch nicht. In einer Studie der Friedrich-Alexander-Universität in Erlangen-Nürnberg kommen die Autoren zum Schluss, dass der Einsatz der XCO sowohl beim Walking als auch beim Laufen durch eine Aktivierung der Arm- und Oberkörpermuskulatur zu einer signifikanten Erhöhung der Herzfrequenz führt. Wer die XCO ausprobiert, spürt tatsächlich relativ rasch, dass die Belastung erhöht ist. Andererseits trifft dies natürlich bei jeder Trainingsform zu, die zum normalen Walking oder Laufen eine zusätzliche Bewegungsaufgabe stellt. Beim XCO-Walking oder -Running sind sehr ausgeprägte Armbewegungen gefragt, damit sich die Wirkung des «reaktiven Impacts» einstellt. Und dies ist technisch nicht ganz einfach. Insbesondere bei der Rückführung der Arme von hinten nach vorne ist Konzentration gefragt. Hat man den Dreh aber raus, merkt man, dass neben Arm-, Schulter- und Nackenmuskeln auch die Rumpfstabilisatoren arbeiten müssen. «Und dafür ist es sicher sinnvoll», sagt Schlegel.

Auch Christian Larsen, Arzt und Begründer der Spiraldynamik, findet die Idee von XCO «grundsätzlich gut». Die Spi-



Auch MBT mit XCO

MBT sind Schuhe, welche das Barfuss-Laufen simulieren und durch die instabile Sohle die Fussmuskulatur fordert. Das MBT-Gehen ist zu Beginn ungewohnt und erfordert Übung. MBT bietet daher spezielle Masai-Walking-Kurse an, in denen auch die XCO integriert werden. Kombiniert man Masai-Walking mit XCO, ist die Koordination zusätzlich gefordert. Infos: www.masai-walking.ch

glaubt zudem, dass er mit den XCO im Gruppenunterricht die Belastung viel individueller steuern kann.

Damit man auf längeren Walking- und Lauf-Runden mit dem XCO nicht überfordert ist und die Dinger nicht immer in der Hand halten muss, trägt man einen speziellen Hüftgurt, in dem man die beiden Röhren zur Erholung oder Abwechslung versorgen kann. Laufen oder Walken und zwischendurch Übungen für den Oberkörper einbauen – das kommt einem doch irgendwie bekannt vor, oder? «Vita Parcours in Pockets», bestätigt auch Christian Larsen. Nach anfänglicher Skepsis meint er: «Das dies etwas bringt, würde ich unterschreiben.» Dennoch glaubt Larsen nicht, dass die XCO zum Renner werden: «Der Neandertaler hätte so etwas nie gebraucht», sagt er schmunzelnd. Der Höhlenmensch war aber auch nie mit Nordic-Walking-Stöcken unterwegs – und trotzdem setzt sich diese Sportart in einem Ausmass durch, wie es wohl kaum jemand für möglich gehalten hätte. ■

Die Firma biodyn bringt mit dem Produkt biogym ein mobiles Trainingshandgerät auf den Markt, das die Effektivität des Muskeltrainings und die Stabilisierung der gelenknahen Muskulatur ebenfalls mittels einer inneren «Schwungmasse» verbessern soll. Infos: www.biogym.com

XCO – neu auch in der Schweiz

Offizieller «Erfinder» von XCO-Walking und -Running ist die Flexi-Sports GmbH in München. 2004 wurde der erste XCO gebaut, XCO-Walking gibt es seit 2006. Die neue Trainingsmethode ist mittlerweile in Japan, den USA, Kanada, Finnland, Frankreich, Deutschland und Österreich verbreitet. Nun fasst die Sportart auch in der Schweiz Fuss. Die Hersteller erhoffen sich für Deutschland, Österreich und die Schweiz, dass insgesamt 45 000 Stück in diesem Jahr verkauft werden. In der Schweiz werden die Geräte von Ryffel Running vertrieben. Die XCO kosten im Handel 229 Franken. Kurse werden neben Ryffel Running auch von Sportcoach Urs Gerig angeboten. Informatios: www.ryffel.ch, www.sportcoach.ch, www.xco-trainer.de

Auf die Plätze, fertig, los. ZKB ZüriLaufCup.



2008	Ort	Veranstaltung	Kat. A-J/Y/Z		Kat. K-L	
12. Januar	Dietikon	Zürcher Neujahrslauf	12,1	km	6,6	km
1. März	Winterthur	Laufsporttag Winterthur	11,0	km	5,9	km
15. März	Männedorf	Männedorfer Waldlauf	11,5	km	5,3	km
12. April	Dübendorf	GP Dübendorf	12,3	km	4,6	km
20. April	Zürich	Zürich Marathon	42,195	km	42,195	km
1. Mai	Kloten	Flughafenlauf	17,0	km	7,0	km
24. Mai	Zumikon	Zumiker Lauf	10,9	km	5,7	km
14. Juni	Andelfingen	Wylandlauf	14,850	km	8,350	km
6. September	Rüti ZH	Rüttilauf	11,3	km	6,6	km
13. September	Affoltern a. A.	Türlerseelauf	12,7	km	5,7	km
28. September	Wetzikon	Pfäffikersee-Lauf	12,2	km	6,6	km
18. Oktober	Zürich	Üetliberg-Lauf	14,0	km	6,6	km

Das detaillierte Programm erhalten Sie bei allen ZKB Geschäftsstellen, über www.zuerilaufcup.ch oder per Post: Zürcher Kantonalbank, ZKB ZüriLaufCup, Postfach, 8010 Zürich. Wir wünschen Ihnen viele erfolgreiche Läufe.